

Octane[®]

F I T N E S S



BEDIENINGSHANDLEIDING

Q37x

Q37xi

Q47x

Q47xi

INHOUDSOPGAVE

AAN DE SLAG	2
• Belangrijke veiligheidsinformatie	2
• Garantiegegevens	2
• Meer informatie...en word lid van de Octane Fitness-gemeenschap	2
• Schematische overzichtstekening van het product	3
• SMARTLINK® van Octane Fitness	3
• Gebruikersinstellingen	4
• Reiniging en onderhoud	4
ELEKTRONICA	5
• Toetsen van het toetsenblok	5
• Consoleopties	8
• Octane-boosters	9
• Dynamisch display (LCD)	10
• SMARTLIGHT®	11
OCTANE FITNESS-PROGRAMMA'S	12
• Hoe werkt weerstandsbelasting (niveaus)?	12
• Wat zijn de CROSS CiRCUIT® programma's?	12
• De optionele CROSS CiRCUIT-kit	13
• Programma-instellingen—Waardenbereik Q37/Q47	13
• Q37/Q47 Programmawijzer	14
PRODUCTFUNCTIES	18
• Hartslagbewaking en HeartLogic Intelligence™	18
• Elektronisch aanpasbare paslengte met SmartStride™ (Q47)	19
GENIET VAN JE OCTANE FITNESS ELLIPTISCHE TRAINER	21

AAN DE SLAG

Ga aan de slag om je training meer fuel te geven met de elliptische cross-trainer van Octane Fitness! Geef jezelf de uitdaging van gevarieerde voorgeprogrammeerde trainingen met geavanceerde elektronica die je geïnteresseerd en gemotiveerd houden. Aan de slag gaan is niet moeilijk: stap op en begin te trappen. Volg de aanwijzingen om je training te programmeren, en je bent al aan de slag!

Belangrijke veiligheidsinformatie

Iedereen die dit product gebruikt moet vóór hij of zij begint met een trainingsprogramma een arts raadplegen. Dat is met name belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar en met reeds bekende gezondheidsproblemen. Als een sporter tijdens een training pijn op de borst krijgt, zich misselijk, duizelig of kortademig voelt, moet hij of zij onmiddellijk met trainen stoppen en een arts raadplegen alvorens de training te hervatten.

In de Octane Fitness Product Safety Information for Q Series Ellipticals (onderdeelnummer 108627-001) (Productveiligheidsinformatie voor de Octane Fitness Q-serie elliptische trainers), die bij het product wordt verzonden, staat belangrijke detailinformatie over het veilig installeren en gebruiken van de Octane Fitness elliptische trainer. Van gebruikers wordt verwacht dat ze dit document vóór het gebruik van de elliptische trainer doornemen.

Garantiegegevens

De Octane Fitness elliptische trainer is gegarandeerd vrij van materiaal- en constructiefouten gedurende een specifieke periode na de oorspronkelijke aankoopdatum. Raadpleeg de Octane Fitness Limited Consumer Warranty (onderdeelnummer 104198-001) (Beperkte consumentengarantie van Octane Fitness), die in het informatiepakket wordt meegeleverd, voor de volledige voorwaarden en details van de garantiedekking.

Meer informatie...en word lid van de Octane Fitness-gemeenschap!

Mocht je vragen hebben over je elliptische trainer kun je naar www.octanefitness.com gaan. Je kunt daar antwoord vinden op veelgestelde vragen en tips over het gebruik van je elliptische trainer. Als je met een klantenservicespecialist van Octane Fitness wilt spreken, kun je bellen naar 1-888-OCTANE4 of 763-757-2662 toestel 1.

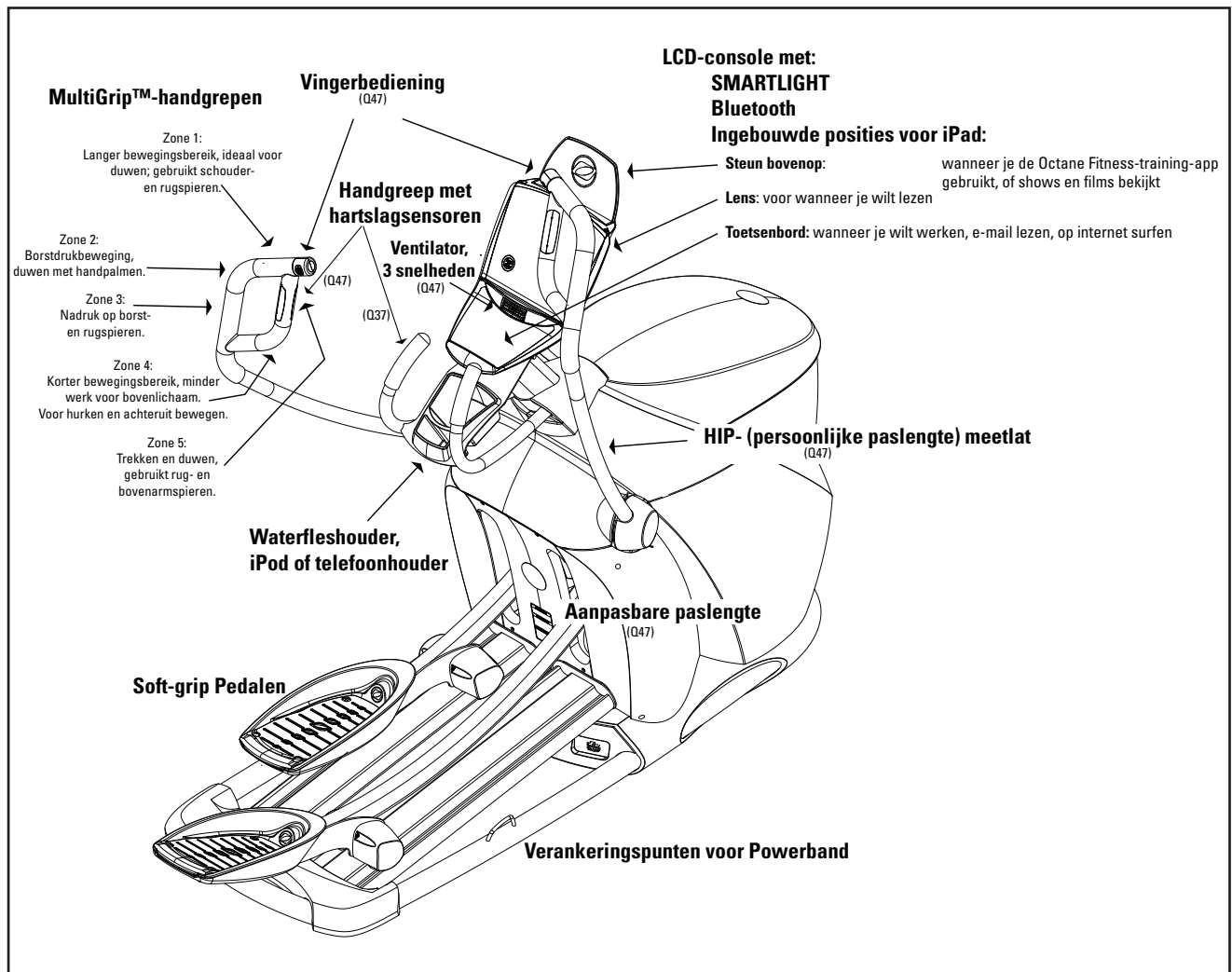
Of zoek Octane Fitness op je favoriete socialemedia-site: Facebook, Twitter, YouTube of Pinterest! Zoek naar 'Octane Fitness' om contact te krijgen met een gemeenschap van gebruikers die plezier hebben van gratis downloads en traininginspiratie in een teamsfeer. Doe met ons mee!



search: Octane Fitness

Schematische overzichtstekening van het product

Geniet van de vele geweldige mogelijkheden van je Octane elliptische trainer:



SMARTLINK® van Octane Fitness

Om het niveau van je training te verhogen en volledig te profiteren van de functies en programma's van je Q37xi of Q47xi elliptische trainer, ga je naar de iTunes Store waar de SMARTLINK van Octane Fitness voor je iPad* downloadt. Deze gratis app begeleidt je bij je trainingen, houdt je vorderingen bij en biedt je geweldige motivering om je aan te sporen je doelen te bereiken.

* SMARTLINK is compatibel met de volgende derde- en vierde-generatie iPad- en iPad mini-modellen A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

Gebruikersinstellingen

Programmafuncties, console-instellingen en bedieningselementen van de Q37xi en Q47xi elliptische trainers kunnen worden aangepast aan je persoonlijke voorkeur of trainingsomgeving. Voor toegang tot de gebruikersinstellingen, houd je de niveautoetsen ▲ en ▼ tegelijk drie seconden ingedrukt, of totdat je een pieptoon hoort. De volgende aanpasbare functies worden achtereenvolgens weergegeven; druk op W om te bladeren door de voor elke functie beschikbare opties, en druk op een van de toetsen ▲ of ▼ om een instelling te selecteren en naar de volgende functie te gaan. Druk tweemaal op Pause Clear om af te sluiten zonder waarden te wijzigen. Wanneer de waarden zijn opgeslagen, worden ze de nieuwe standaard en hoef je ze niet voor elk gebruik opnieuw in te stellen.

Warm-Up	Je kunt deze functie inschakelen (ON) voor een 3 minuten durende warm-up in elke oefensessie, of uitschakelen (OFF). Programma's met hartslagcontrole en geavanceerde programma's hebben altijd een warm-up van 3 minuten, zelfs als je hier de warm-up hebt uitgeschakeld. De fabrieksinstelling is ON.
Pause	Wanneer deze functie wordt uitgeschakeld (OFF) wordt de periode voordat een programma automatisch tijdens het programmeren een waarde invoert, verlengd met 10 minuten. De fabrieksinstelling is ON, wat voor een normale gebruiker de juiste instelling is. De instelling OFF wordt hoofdzakelijk tijdens productdemonstraties gebruikt.
Clock Direction (Op-/aftel timer)	De Octane elliptische trainer kan uw trainingstijd bijhouden door die op te tellen (UP) of af te tellen (DOWN). De fabrieksinstelling is UP.
Units (Eenheden)	Je kunt kiezen om de eenheden voor gewicht, paslengte en afstand weer te geven in het Brits-Amerikaanse stelsel (ENGLISH) in pound, inch en mijl, of in het metrieke stelsel (METRIC) met kilogram, centimeter en kilometer. De fabrieksinstelling is ENGLISH.
BEEP (Pieptoon)	Je kunt de consolegeluiden in- of uitschakelen (ON of OFF). De fabrieksinstelling is ON.
ID	Als je meerdere Octane Q37- of Q47-apparaten op je locatie hebt, gebruik je deze instelling om ze elk een uniek identificatienummer te geven om ze met je iPad te koppelen. Kies een willekeurige waarde tussen 0 en 127. De fabrieksinstelling is 1.
Exit (Afsluiten)	Wanneer EXIT wordt weergegeven, druk je op Enter om het scherm met de gebruikersinstellingen te verlaten. Alle selecties worden opgeslagen als de nieuwe standaardinstellingen voor je apparaat. Je kunt die instellingen op elk ogenblik opnieuw wijzigen door te werk te gaan zoals beschreven in deze instellingsprocedures.

Reiniging en onderhoud van de elliptische trainers uit de Q37- en Q47-serie

WAARSCHUWING! Dit apparaat bevat bewegende delen. Wees voorzichtig wanneer je problemen met het apparaat probeert op te sporen en herstellen.

Je Octane Fitness elliptische crosstrainer is vervaardigd om vele uren intensief gebruik te doorstaan met een minimum aan onderhoud. **Gebruik alleen een zachte, enigszins vochtige, pluisvrije doek om het glas van de console op je elliptische trainer te reinigen.** Schurende doekjes, handdoeken, keukenrol en soortgelijk materiaal kunnen het oppervlak beschadigen. Gebruik geen glasreinigers, huishoudelijke reinigingsmiddelen, aerosolsprays, oplosmiddelen, alcohol, ammonia of schuurmiddelen; deze kunnen ook het glas beschadigen. **Gebruik geen bleekmiddel op de console. Dit beschadigt het oppervlak.**

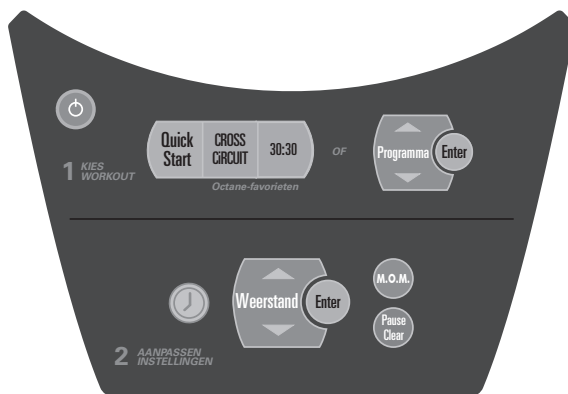
Gebruik een schone doek met een milde oplossing van water en zeep om na gebruik de rails en rollers, de Powerband-handgrepen en afdekplaten te reinigen. Powerbands kunnen worden gereinigd met Armor All® of een soortgelijk reinigingsproduct om de oorspronkelijke glans te herstellen.

Neem contact op met je plaatselijke Octane Fitness-dealer als je vragen hebt of als er onderhoudsproblemen zijn met uw elliptische trainer. Als je graag rechtstreeks met een klantenservicespecialist van Octane Fitness wilt spreken, kun je bellen naar 888.OCTANE4 of 763.757.2662, tst. 1, of www.octanefitness.com bezoeken.

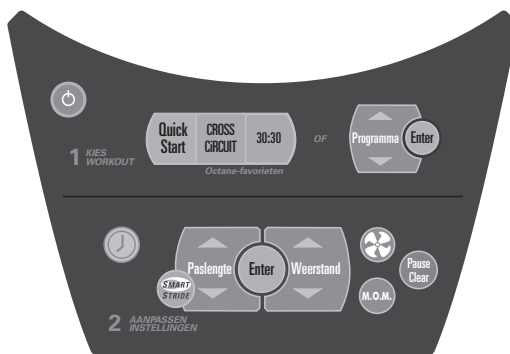
ELEKTRONICA

De Octane Fitness elliptische trainers hebben eenvoudige, gemakkelijk te begrijpen toetsenblokken en een dynamische display die je alle informatie geeft die je nodig hebt om te beginnen en tijdens je training gemotiveerd te blijven. Kijk in de programmabeschrijvingen verderop in deze handleiding om de training te kiezen die precies goed is voor jou.

Het is gemakkelijk om te beginnen: stap en begin te trappen; **kies vervolgens je training en pas de instellingen aan.** De DedicatedLogic™ programmering is ontwikkeld om je ultiem gebruiksgemak en volledige vrijheid bij het programmeren van je console te bieden. Hiermee kun je je training beginnen en vervolgens de elektronica programmeren, of kun je de instellingen op elk gewenst moment tijdens je training wijzigen. Met het oog op dit gebruiksgemak is aan elke toets slechts één functie toegewezen. Dit maakt het gemakkelijk te begrijpen waar iedere toets voor dient.





Q37xi




Q47xi

Toetsen van het toetsenblok

	De aan-/uitknop schakelt de LCD-console aan of uit.
Snelstart	De eenvoudigste manier om je training te beginnen is gewoon op de snelstarttoets te drukken, waarna het apparaat een handmatig programma opstart met een weerstand van 1 en een paslengte van 52,5 cm (21 inch). Het aangegeven aantal calorieën is gebaseerd op een gebruiker van 68 kg (150 lbs) en van 40 jaar oud. Zodra je Snelstart hebt geselecteerd, kun je de tijd, het niveau of de staplengte (op de Q47) in willekeurige volgorde programmeren. (Leeftijd en gewicht kunnen alleen worden gewijzigd door een van de programma's op je elliptische trainer te selecteren en die waarden tijdens de instelling van het programma in te voeren.)

CROSS CiRCUIT	Druk op de Q37xi of Q47xi op de CROSS CiRCUIT-toets om het CROSS CiRCUIT-tijdprogramma rechtstreeks te openen. Dit is een Octane-favoriet! Dit programma combineert cardio-intervallen op de elliptische crosstrainer met kracht- en spiertonusoefeningen zonder apparaat, met het gebruik van eenvoudige middelen zoals gewichten of een fitnessbal, of de optionele CROSS CiRCUIT-voetsteunen en Powerbands.
30:30	Nog een Octane-favoriet is 30:30. Druk op de Q37xi of Q47xi op deze toets voor dit uitdagende programma, waarin je een eenvoudige test krijgt van je conditie met 5 sets van sprint- en herstelintervallen van 30 seconden. Bij elke set controleert het programma de hartfrequentie en berekent de gemiddelde minimum- en maximumhartfrequentie en het gemiddelde aantal slagen waarmee de hartfrequentie herstelt tussen sprintintervallen. De herstelscore van je hartfrequentie is een relatieve maat voor je conditie; een hoge herstelscore wijst op een sneller herstel van de hartfrequentie en betekent bijgevolg dat je in een relatief betere conditie verkeert. Opmerking: <i>Om dit programma goed te laten werken, moet je een draadloze hartslagzender dragen of de hartslagsensoren op de vaste handgrepen blijven vasthouden.</i>
SmartStride	SmartStride, een optie die alleen op de Octane Fitness Q47-serie elliptische trainers beschikbaar is, bootst automatisch de natuurlijke bewegingen na, door het tempo en de looprichting van de gebruiker te analyseren en te meten. Hierbij wordt de paslengte gewijzigd in stappen van 2 cm (1 inch), van 46 cm (18 inch) tot 66 cm (26 inch). Druk op de SmartStride-toets en trap in een comfortabel looptempo. Het apparaat analyseert je paslengte om een basislijn vast te stellen. Naarmate vervolgens je training en je snelheid of richting verandert, brengt SmartStride de juiste aanpassingen in je paslengte. Met de maatafhankelijke programmeerfunctie (zie beschrijving op verderop in deze handleiding), kun je bij het begin van de training de voorwaartse paslengte instellen die het best past bij jouw beenlengte en conditie. Om SmartStride uit te schakelen druk je nogmaals op de SmartStride-toets.
Ventilator (Q47xi)	Druk op de Q47xi op deze toets om de ventilator in te schakelen voor een verfrissende luchtstroom die je tijdens het trainen goed afkoelt. Druk nogmaals op deze toets om de luchtstroom te verhogen (twee extra niveaus), of druk een vierde maal op deze toets om de ventilator uit te schakelen. Verplaats de uitblaasopening om de ventilatielucht in de gewenste richting te leiden.
 M.O.M.	Druk op deze toets en vervolgens op ENTER om de M.O.M.-modus (Movement Management Mode, bewegingsbeheermodus) te activeren. Dit is een unieke controlefunctie die op Octane Fitness elliptische trainers wordt geboden en die de consoletoetsen uitschakelt en de bewegingsweerstand van de pedalen verhoogt, zodat de pedalen niet zo gemakkelijk bewegen. Het pictogram  rechts onder op het LCD gaat branden om aan te geven dat M.O.M. is geactiveerd en dat het toetsenblok niet reageert op toetsdrukken. Deze controlefunctie maakt het bijvoorbeeld voor kinderen oninteressant om met het apparaat te spelen. Om M.O.M. weer te ontgrendelen, houd je de toets 3 seconden ingedrukt tot de console reageert. LET OP! De M.O.M.-modus dient om te voorkomen dat kinderen met de pedalen van de elliptische crosstrainer spelen. Deze functie vergrendelt het apparaat niet: de pedalen kunnen nog bewegen en het gevaar van persoonlijk letsel bestaat nog steeds. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om toezicht te houden op kinderen en ze niet op de elliptische trainer te laten spelen om het risico van letsel te verkleinen.
Pause Clear	Druk eenmaal om je training te onderbreken. De standaardonderbreking is 10 minuten. Om een onderbroken training te hervatten, druk je op een willekeurige toets of beweeg je de pedalen. Als je tijdens de training stopt met trappen, begint het apparaat automatisch een onderbrekingsfase; begin weer met trappen om je training te hervatten. Druk tweemaal binnen 2 seconden op de toets Pause Clear en je apparaat is opnieuw ingesteld en klaar voor een nieuwe training.

Pijltoetsen	
Programma	Druk op de pijltoetsen van Programma (▲) of (▼) om door de programma's te bladeren en druk vervolgens op Enter om een programma te selecteren. Je kunt het programma op elk ogenblik tijdens de training wijzigen. Wanneer je programma's wijzigt, krijg je een bericht in het LCD dat je vraagt de nieuwe programmawaarden in te voeren.
	Druk op de kloktoets (Tijd) en vervolgens op ▲ of ▼ om de duur van je training langer of korter te maken, in stappen van 1 minuut. De standaardtrainingsduur is 30:00. De maximale duur is 99:00.
Paslengte (Q47x, Q47xi)	De Q47xi elliptische trainer heeft een aanpasbare paslengte. Druk op de pijltoetsen van Paslengte (▲ of ▼) om de paslengte van het apparaat te verlengen of te verkorten. Elke druk op de toets komt overeen met één centimeter (metriek eenhedenstelsel) of met een halve inch (Brits-Amerikaanse eenhedenstelsel). De paslengte varieert van 46 cm (18 inch) tot 66 cm (26 inch). De standaardpaslengte bij vooraf ingestelde weerstandsprogramma's en hartslaggestuurde programma's bedraagt 52 cm (21 inch). Voor programma's met variabele paslengte is de standaard lange stap vooruit 52 cm (21 inch), en de standaard korte stap achteruit 46 cm (18 inch).
Niveau	Druk op de pijltoetsen van Niveau (▲ of ▼) om het weerstandsniveau van het apparaat te verhogen of te verlagen. Er zijn 20 weerstandsniveaus voor vooraf ingestelde weerstandsprogramma's en het 30:30 fitnessprogramma. <i>Bij hartslaggestuurde programma's op de Q37xi en Q47xi, verhoogt of verlaagt de niveautoets je doelhartfrequentie. Om een verandering in de doelhartfrequentie op te slaan, druk je op Enter.</i>
Enter	Bevestigt een gewijzigde waarde of een keuze met één van de bovenstaande toetsen. Als je tijdens een training op Enter drukt, schakelt het LED-scherm niet langer over tussen de verschillende weergavemodi.

Consoleopties

Alle modellen hebben een selectie voorgedprogrammeerde trainingen, Octane Fitness-trainingboosters en de SMARTLINK-lichtbalk en dynamische LCD voor aanwijzingen en feedback over je training.



De Q37xi- en Q47xi-consoles hebben ook draadloze hartslagbewaking, meerdere kleuren in de SMARTLINK en een dok met SMARTLINK-connectiviteit voor je iPad*.



Octane-boosters

* SMARTLINK is compatibel met de volgende derde- en vierde-generatie iPad- en iPad mini-modellen A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

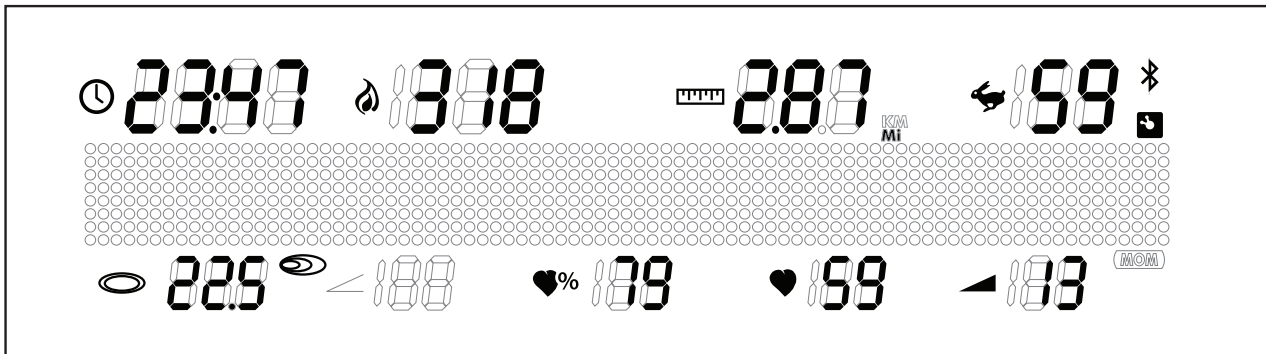
Je Octane Fitness elliptische trainer biedt drie 'boosters' om je te helpen motiveren en je training te variëren. Druk op de toets Boost je training op de console om door deze geweldige uitdagingen te bladeren en er één te kiezen:

<p>X-Mode</p>	<p>Deze motivatietool helpt je je training nieuw en spannend te houden in elk programma. Om de minuut start de X-Mode in en geeft je aan een combinatie van acht verschillende uitdagingen uit te voeren:</p> <p>Snel De snelheid opvoeren - wij adviseren 50-60 toeren per minuut, maar zoek zelf je meest comfortabele niveau.</p> <p>Hurken Zak enigszins door je knieën terwijl je trapt. Deze voelt je al snel in je dijspieren en billen!</p> <p>Achteruit Trap naar achteren om de spierfocus van je hele onderlichaam te wijzigen.</p> <p>Leun naar achteren Pak de vaste handgrepen beet en leun enigszins achterover. Dit verandert de de spierfocus van je onderlichaam. Je voelt dit in je dijspieren.</p> <p>Alleen benen Houd de handgrepen vast of zwaai op een natuurlijke wijze met je armen.</p> <p>Armen duwen Focus op drukken met de armen voor je borstkas en bovenarmspieren.</p> <p>Armen trekken Focus op trekken met de armen voor je arm- en rugspieren.</p> <p>Langzaam Vertraag tot 30-40 toeren om weer te herstellen.</p> <p>Tijdens een X-Mode-sessie kan het weerstandsniveau veranderd worden door op een willekeurige ▲ of ▼ toets op het toetsenblok te drukken.</p>
<p>ArmBlaster</p>	<p>Druk nogmaals op de toets Boost je training om ArmBlaster te selecteren, een merkeigen programma dat cardiovasculair uithoudingsvermogen versterkt en tegelijk kracht en spiertonus verbetert. ArmBlaster voegt trainingssessies voor het bovenlichaam toe aan het cardioprofiel dat je hebt geselecteerd. Iedere minuut wordt de weerstand verhoogd tot een set van 10 herhalingen voor spiertraining, terwijl je de belasting van je onderlichaam overbrengt naar je bovenlichaam. Tijdens het aftellen van de ArmBlaster-oefeningen kun je het weerstandsniveau wijzigen door op een van de ▲ of ▼ toetsen te drukken.</p> <p><i>Tip: Als je elliptische trainer de optionele CROSS CIRCUIT⁺ vaste voetsteunen heeft, stap je op die steunen tijdens je ArmBlaster-sessies om je bovenlichaam meer in te spannen.</i></p>
<p>GluteKicker</p>	<p>GluteKicker is een groep oefeningen van X-Mode voor intensieve conditietraining van uw bil-, heup- en dijspieren. Er worden vier meldingen gebruikt: Achteruit, Herken, Snel en Leun naar achteren. Start de GluteKicker-sessies door voor de derde keer op de toets Boost je training te drukken. Elke sessie duurt een minuut, met een herstelperiode van een minuut. Tijdens de GluteKicker-sessie kun je het weerstandsniveau wijzigen door op een willekeurige ▲ of ▼ toets op het toetsenblok of de rechterhandgreep te drukken.</p>

Een vierde keer drukken op de toets Boost je training, annuleert alle boosters.

Opmerking: Op de **Q37xi** en de **Q47xi** kun je bepaalde boosterinstellingen aanpassen, zoals intervaltijden en weerstandswijzigingen. Houd daarvoor de boostertoets ingedrukt tot je een pieptoon hoort, en volg vervolgens de aanwijzingen in het LCD-berichtencentrum op. Gebruik de toetsen ▲/▼ en Enter om je keuzes in te voeren.

Dynamisch display (LCD)



De berichten op de LCD vragen je belangrijke informatie in te voeren en geven dynamisch alle belangrijke trainingsgegevens weer. Ze melden ook de aspecten van je training, zoals intervallen en weerstandswijzigingen die eraan komen. Bekijk de display wanneer je je training instelt en doorloopt: je krijgt daar de nodige begeleiding en motivatie, en een trainingsoverzicht na de sessie.



Toont de **trainingstijd**, beginnend bij 0:00. De tijd kan tijdens een training terug of verder worden gezet. De maximumtijd die een gebruiker kan instellen is 99:00. Wanneer de werkelijke trainingsduur wordt weergegeven, loopt de timer op tot 99:59, en gaat dan over naar 0:00. Raadpleeg de Gebruikersinstellingen voor informatie over het omschakelen van de display van optellen naar aftellen.



Geeft een geschat aantal **calorieën** aan die tijdens de training zijn verbruikt; dit is gebaseerd op het ingevoerde gewicht van de gebruiker. Als je geen gewicht invoert, zijn de calorieën gebaseerd op een gebruikersgewicht van 68 kg (150 kg).



Geeft de geschatte **afstand** aan die je hebt afgelegd. De afstand kan getoond worden in mijlen (English) of kilometers (Metric). Bij aanschaf van je elliptische trainer is de weergave in Brits-Amerikaanse eenheden. Raadpleeg de Gebruikersinstellingen voor informatie over het omschakelen van de Brits-Amerikaanse naar het metrieke stelsel. **Opmerking:** *Op de elliptische trainer zijn 250 toeren ongeveer één kilometer (of 400 toeren is één mijl), dus als je trapt met 50 toeren per minuut, leg je in 5 minuten ongeveer een kilometer af (of in 8 minuten één mijl).*



De huidige **snelheid** wordt weergegeven in toeren per minuut (rpm, rotations per minute).



Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat de **Bluetooth®** draadloze communicatie ingeschakeld is.



Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat de **ANT+™** draadloze communicatie ingeschakeld is en dat het een signaal van de optionele draadloze hartslagborstband detecteert.



(Q47xi)

Geeft uw **paslengte** weer, de horizontale afstand (bij benadering) van het elliptische patroon in centimeter (metriek eenhedenstelsel) of inch (Brits-Amerikaanse eenhedenstelsel). De paslengte varieert van 46 cm (18 inch) tot 66 cm (26 inch).



(Q47xi)

Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat SmartStride is ingeschakeld. Wanneer je je snelheid en richting varieert, past SmartStride intuïtief de paslengte aan in stappen van 2 centimeter (1 inch) om je natuurlijke beweging na te bootsen. Druk op het toetsenblok op de toets SmartStride om SmartStride uit te schakelen.



Geeft het **percentage weer van je huidige hartfrequentie** (huidige hartfrequentie/theoretische maximale hartfrequentie). **Opmerking:** Je moet je leeftijd hebben ingevoerd in de programma-instellingen en een draadloze hartslagzender dragen, of de handgrepen met hartslagsensoren blijven vasthouden om een accuraat hartfrequentiepercentage (Heart Rate %) te krijgen.



Toont je **hartfrequentie**, dat wil zeggen het aantal hartslagen per minuut (BPM). **Opmerking:** Je moet een draadloze hartslagzender dragen of de hartslagsensoren op de vaste handgrepen blijven vasthouden.



Toont het **weerstandsniveau** (1-20), waarbij 1 het laagste weerstandsniveau is en 20 het hoogste.



Wanneer dit pictogram brandt, betekent het dat de **M.O.M.**-modus (zie onder Toetsen van het toetsenblok) ingeschakeld is.

SMARTLIGHT®



SMARTLIGHT bovenaan de console toont je belangrijke informatie over je training. Functioneert SMARTLIGHT hoofdzakelijk als een intensiteitsmeter, en geeft je visueel bevestiging van de toename of afname van het weerstandsniveau of de snelheid.

Gebruikt SMARTLIGHT verschillende kleuren om de meer informatie over je training te geven.

- **Selectie en status van de trainingsbooster.** Wanneer er geen booster is geselecteerd, en ook tussen boosterintervallen, is SMARTLIGHT een oranje intensiteitsmeter. Wanneer aanvankelijk een booster wordt geselecteerd, verandert de kleur om aan te geven welke booster is geselecteerd: XMode (groen), GluteKicker (geel) of ArmBlaster (blauw). Wanneer een booster is ingeschakeld, knippert SMARTLIGHT om aan te geven dat een boostersessie op het punt staat te beginnen.
- **Zone-meter voor doelhartfrequentie.** Tijdens hartslaggestuurde programma's is SMARTLIGHT donkerblauw wanneer je hartfrequentie 10 of meer slagen lager is dan je doel, en wordt lichtblauw wanneer je dichterbij je doel komt en groen wanneer je je doel hebt bereikt. SMARTLIGHT wordt geel wanneer je hartfrequentie boven je doel komt en wordt rood wanneer je 10 of meer slagen boven je doel komt. Wanneer je training is afgelopen en het tijd is om af te koelen, knippert SMARTLIGHT langzaam in donkerblauw. Als je deze kleurindicaties volgt wanneer ze aangeven om je snelheid of intensiteit aan te passen, houd je je training 'binnen de zone'.
- **CROSS CiRCUIT-programmafase-indicator.** Tijdens de cardio-intervallen van het CROSS CiRCUIT-programma, functioneert SMARTLIGHT als een intensiteitsmeter. Tijdens een krachtinterval knippert SMARTLIGHT aan en uit (in intervallen van 1 seconde) om je te helpen de trainingstijd buiten het apparaat te tellen.

OCTANE FITNESS-PROGRAMMA'S

De **Q37x** heeft twaalf ingebouwde programma's om je trainingen interessant te houden:

Klassieke programma's:	Handmatig—Willekeurig—Interval—Beginner
Doelprogramma's:	Doel afstand—Doel calorieën
Cross-Circuit-programma's:	CC Time—CC Free (CC-tijd—CC-vrij)
Hartfrequentie- en geavanceerde programma's:	Vetverbranding—HF-interval—30:30—MMA

De **Q47xi** heeft ook twee aanpasbare paslengteprogramma's:

Paslengteprogramma's:	Paslengte-interval—Twee richtingen
-----------------------	------------------------------------

Programma's beginnen met een warm-up, om je lichaam voor te bereiden op een intensieve training. Tijdens de warm-up wordt de weerstand iedere minuut verhoogd. Aan het einde van de warm-up bereik je jouw geselecteerde weerstandsniveau of doelhartfrequentie. Je kunt het niveau op elk moment van de warm-up wijzigen.

Kies het programma dat het beste past bij je trainingseisen voor een bepaalde dag. Je bepaalt zelf hoe zwaar je wilt trainen door het weerstandsniveau en het doel in te stellen (zoals tijd, afstand of calorieën). Programmeer je training zoals je het zelf wilt!

Hoe werkt weerstandsbelasting (niveaus)?

Nominaal niveau	Behalve zoals hieronder vermeld staat, selecteer je een constant weerstandsniveau voor je training, en kun je het op elk gewenst moment verhogen of verlagen met de niveautoetsen ▲ of ▼ op het toetsenblok.
Programma-niveau	De programma's Willekeurig en Doel afstand laten je een gemiddeld weerstandsniveau voor het programma kiezen. Dit niveau is het gemiddelde weerstandsniveau voor de training. De weerstandsniveaus tijdens deze trainingen zijn plus (+) of min (-) 4 van het ingevoerde programmaniveau. Dat betekent dat voor niveau 5 het minimumweerstandsniveau 1 is en het maximumweerstandsniveau 9. Tijdens de training wordt het gemiddelde weerstandsniveau weergegeven. Je kunt op elk gewenst moment het niveau wijzigen.
Weerstand in hartslagge-stuurde programma's	Voor Vetverbranding en HF-interval word je gevraagd je doelhartfrequentie in te voeren. Als je de doelhartfrequentie tijdens het opwarmen al bereikt, wordt de warm-up beëindigd, en begint het hartslaggestuurde programmagedeelte dat je hebt geselecteerd. Het weerstandsniveau tijdens de hartslaggestuurde training wordt door het apparaat gecontroleerd, en zo nodig verhoogd of verlaagd om de hartfrequentie van de gebruiker op peil te houden.
Geavanceerde programma's	In de geavanceerde programma's selecteer je een niveau voor het 'werk'-gedeelte van je training. In 30:30 voer je een 'Sprint'-niveau in en voor MMA voer je een 'Vecht'-niveau in. De rust- en herstelintervallen worden op niveau 1 ingesteld.

Wat zijn de CROSS CiRCUIT-programma's?

CROSS-CiRCUIT is een geheel nieuwe manier om je Octane elliptische trainer te gebruiken. Deze programma's combineren cardio-intervallen op de elliptische crosstrainer met kracht- en spiertonusoefeningen zonder apparaat, met eenvoudige mid-delen zoals gewichten of een fitnessbal, of op de optionele CROSS CiRCUIT-voetsteunen en Powerbands.

De gratis SMARTLINK-app werkt met je Q37xi of Q47xi en geeft suggesties voor oefeningen voor het onderlichaam, bovenlichaam en romp. Kies de oefening die het best bij je past. Gebruik ze door elkaar, houd het interessant en zie hoe je lichaam ten goede verandert met deze fantastische trainingsalternatieven voor het hele lichaam!

Powerbands

Je Q37xi of Q47xi wordt geleverd met twee Powerbands om je te helpen met je CROSS CiRCUIT-krachtraining te starten. De Powerbands moeten zoals aangegeven worden bevestigd aan de verankeringspunten.

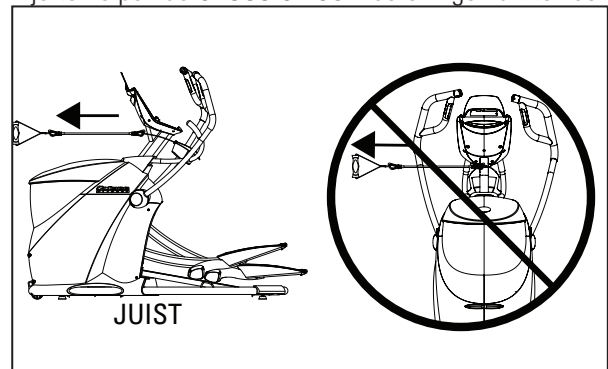
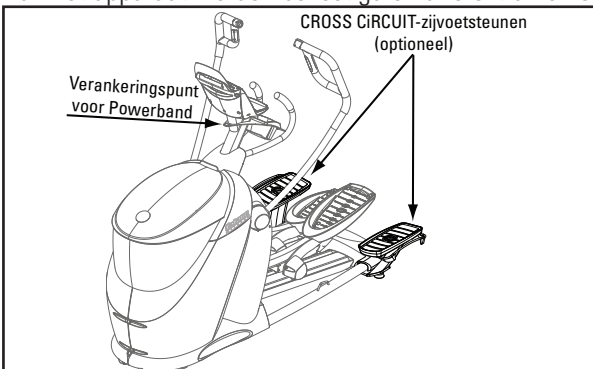
Opmerking: Wanneer de Powerband aan de kolom aan de voorkant van het apparaat wordt bevestigd, mag je de Powerband ALLEEN vanaf de voorkant van het apparaat trekken en niet vanaf de zijkant, omdat op die manier het apparaat kan kantelen.

Extra Powerbands en vaste voetsteunen worden geleverd in de CROSS CiRCUIT⁺ kit. Neem contact op met de klantenservice van Octane Fitness voor details over aankoop en beschikbaarheid.

Gebruik de overzichtstabel op de volgende pagina's om je te helpen programma's te selecteren en in te stellen.

De optionele CROSS CiRCUIT⁺ kit

Verbeter je trainingservaring met de Octane Fitness CROSS CiRCUIT⁺ kit. De kit bevat vaste voetsteunen die aan het frame van het apparaat worden bevestigd en drie extra Powerbands om je te helpen de CROSS CiRCUIT-oefeningen uit te voeren.



Neem voor meer informatie of om de CROSS CiRCUIT⁺ kit te kopen contact op met je Octane Fitness-dealer.



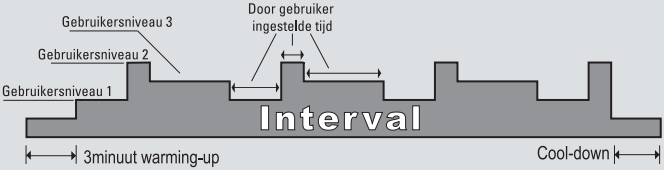

Q37xi en Q47xi PROGRAMMAINSTELLINGEN—WAARDENBEREIK			
Instelling	Standaardwaarden*	Minimumwaarde	Maximumwaarde
Tijd	30:00	1:00	99:00
Niveau	1	1	20
Leeftijd	40	15	99
Gewicht	68 kg (150 lbs)	32 kg (70 lbs)	181 kg (300 lbs)
Paslengte	52 cm (21 inch)	46 cm (18 inch)	66 cm (26 inch)
Intervallen	2	1	4
Interval (x) Tijd	00:30	00:15	99:00
Interval (x) Niveau	1	1	20
Doel hartfrequentie	(220 - leeftijd) * %; programma-afhankelijk	80	(220 - leeftijd)
Doel calorieën	350	150	1000
Doel afstand	10K (6,2 mijl)	1K (0,62 mijl)	21K (13,1 mijl)
Cardio	2:00	0:30	10:00
Kracht	1:00	0:30	10:00
Sprintniveau (30:30)	8	4	20
Intensiteit	Hoog	Laag	Hoog
Vechtniveau	6	1	20
Ronden	3	1	10
Lange paslengte	52 cm (21 inch)	47 cm (18,5 inch)	66 cm (26 inch)
Korte paslengte	46 cm (18 inch)	46 cm (18 inch)	65 cm (25,5 inch)
Paslengte voorwaarts	52 cm (21 inch)	47 cm (18,5 inch)	66 cm (26 inch)
Paslengte achterwaarts	46 cm (18 inch)	46 cm (18 inch)	64 cm (25 inch)
Niveau voorwaarts	4	2	20

*Als binnen 4 seconden na de meldingen van het berichtencentrum geen waarde wordt ingevoerd, worden de standaardprogrammawaarden gebruikt.

Q37 en Q47 PROGRAMMAOVERZICHT

Druk op Programma ▲ of ▼ en enter om een programma te kiezen.

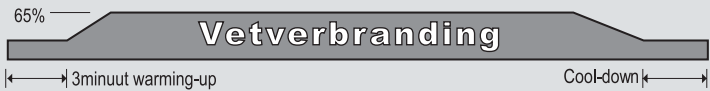
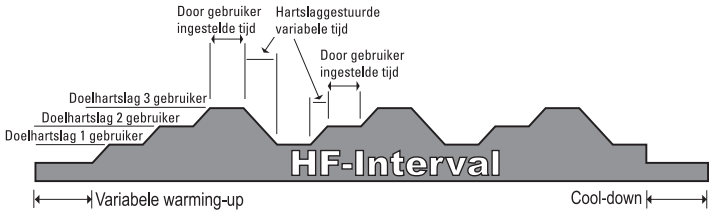
KLASSIEKE PROGRAMMA'S

Programma's en standaardinstellingen	Beschrijving
<p>Niveau</p>  <p>Handmatig</p> <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Niveau (1) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Stap op en begin; constante weerstand simuleert lopen of joggen op een vlakke ondergrond. De ovale renbaan is gelijk aan 400 meter (of 1/4 mijl); de teller op het matrixscherm geeft aan hoeveel rondjes je voltooid hebt.</p>
 <p>Willekeurig</p> <p>1min</p> <p>3minuut warming-up</p> <p>Cool-down</p> <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Niveau (1) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Geniet van de computergenereerde willekeurige weerstandsvariaties met een bijna oneindig aantal combinaties en een nieuwe route iedere keer als je een programma selecteert of het niveau verandert. Elk interval duurt een minuut.</p>
 <p>Interval</p> <p>Gebruikersniveau 3</p> <p>Gebruikersniveau 2</p> <p>Gebruikersniveau 1</p> <p>Door gebruiker ingestelde tijd</p> <p>3minuut warming-up</p> <p>Cool-down</p> <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Intervallen (2-6) Interval 1 — Tijd (00:30) Interval 1 — Niveau (1) Interval n — Tijd (00:30) Interval n — Niveau (1) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Stel je eigen aangepaste training samen met maximaal 4 afwisselende intervallen en een duur en weerstand die je zelf bepaalt. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om de intervalweerstand tijdens je training aan te passen.</p>
<p>Combinatie van weerstandsniveau, staplengte, tijd en snelheid (RPM) — zie kaart voor bijzonderheden</p>  <p>Beginner</p> <p>3minuut warming-up</p> <p>Cool-down</p> <p>Dag (1)</p>	<p>Volg een 14-daags gepland trainingsprogramma waarmee je fitnessprogramma een vliegende start krijgt. De dagelijkse training bevat een vooraf ingesteld weerstandsniveau, trainingstijd en een voorgestelde snelheid (in toeren per minuut, rpm). De waarden gaan dagelijks geleidelijk omhoog, om je uithoudingsvermogen op te bouwen en je gereed te maken om je training zelf te doen. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om de dag te kiezen (1-14) en je kunt aan de slag!</p>

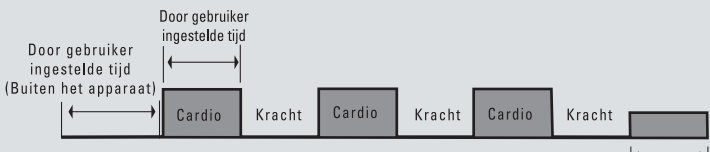
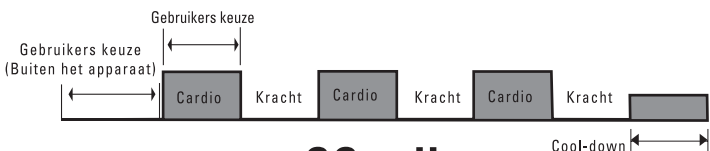
Q37 en Q47 PROGRAMMAOVERZICHT

Druk op Programma ▲ of ▼ en enter om een programma te kiezen.

Q37xi en Q47xi HARTFREQUENTIEPROGRAMMA'S

Programma's en standaardinstellingen	Beschrijving
<p>Vetverbranding</p>  <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Leeftijd (40) Doel $(220 - \text{leeftijd}) * 0,65$ Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Maximaliseer het percentage vetcalorieën versus calorieën uit koolhydraten met deze hartslaggestuurde training op 65% van je theoretische maximumhartfrequentie (of door de gebruiker gespecificeerde doelhartfrequentie). Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om de doelhartfrequentie van het interval tijdens je training aan te passen.</p>
<p>HF-Interval</p>  <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Leeftijd (40) Intervallen (2-6) Interval 1 — Tijd (00:30) Interval 1 — Doelhartfrequentie $((220 - \text{leeftijd}) * 0,7)$ Interval n — Tijd (00:30) Interval n — Doelhartfrequentie $((220 - \text{leeftijd}) * 0,7)$ Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Stel zelf je eigen hartslaggestuurde training samen met vier afwisselende intervallen van door gebruiker gedefinieerde duur en doelhartfrequentie. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om de doelhartfrequentie van het interval tijdens je training aan te passen.</p>

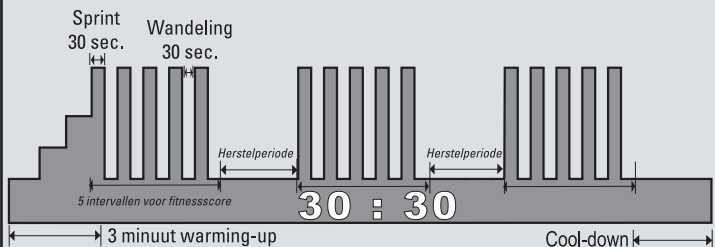
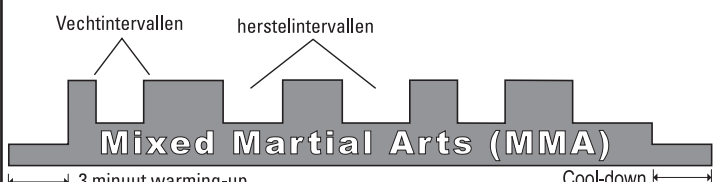
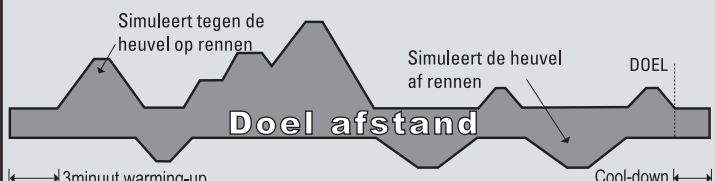

Q37 en Q47 CROSS CIRCUIT™ PROGRAMMA'S

Programma's en standaardinstellingen	Beschrijving
<p>CC tijd</p>  <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Niveau (1) Cardio (2:00) Kracht (1:00) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Maximaliseer het effect van je trainingstijd met deze uitdagende crosstraining routine met en zonder apparaat. Stel de intervaltijden voor Cardio en Strength en het niveau in, voer je warm-up uit en luister dan naar de pieptonen die aangeven wanneer je van het apparaat moet afstappen om je krachtoefeningen uit te voeren. Creëer je eigen trainingsplan, of volg bij je Q37xi of Q47xi de suggesties van de SMARTLINK-app op. De display knippert en je hoort nogmaals enkele piepjes als het tijd is weer op de elliptische trainer te stappen voor je volgende cardio-interval. Dit patroon wordt je hele training lang gevolgd. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om tijdens de training de weerstand van het cardio-interval aan te passen.</p>
<p>CC vrij</p>  <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Niveau (1) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Geniet van deze vrije combinatie van crosstrainingoefeningen met en zonder apparaat voor cardio en kracht. Je beslist zelf wanneer je wilt afstappen voor een krachttrainingsset (of je volgt bij je Q37xi of Q47xi de instructies van de SMARTLINK-app op). Stap weer op om nog een cardio-interval te beginnen. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om tijdens de training de weerstand van het cardio-interval aan te passen.</p>

Q37 en Q47 PROGRAMMAOVERZICHT

Druk op Programma ▲ of ▼ en enter om een programma te kiezen.

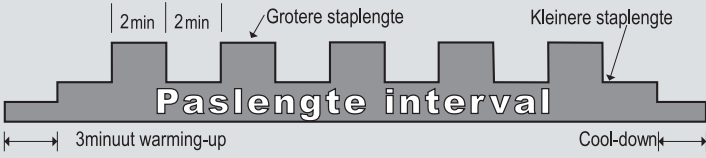
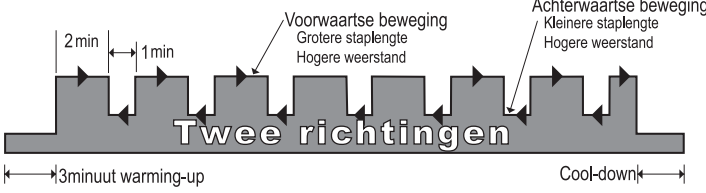
Q37xi en Q47xi GEAVANCEERDE PROGRAMMA'S

Programma's en standaardinstellingen	Beschrijving
 <p>30 : 30</p> <p>Tijd (30:00) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Sprintniveau (8) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Met dit uitdagende programma kun je eenvoudig je conditie testen met vijf reeksen van 30 seconden durende sprint- en herstelperioden. Bij elke set controleert het programma de hartfrequentie en berekent de gemiddelde minimum- en maximumhartfrequentie en het gemiddelde aantal slagen waarmee de hartfrequentie herstelt tussen sprintintervallen. De herstelscore van je hartfrequentie is een relatieve maat voor je conditie; een hoge herstelscore wijst op een sneller herstel van de hartfrequentie en betekent bijgevolg dat je in een relatief betere conditie verkeert.</p>
 <p>Mixed Martial Arts (MMA)</p> <p>Rondes (3) Intensiteit (Hoog) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs) Vechtniveau (6)</p>	<p>Daag je sterkste tegenstander uit: de Octane elliptische trainer! De strijd bestaat uit 5 minuten durende rondes met 5 intervallen van verschillende lengte die afwisselen tussen 'vechten' en 'herstellen'. Hoe harder je stoot met je armen, hoe harder de Octane elliptische trainer 'terugvecht' met een steeds sterkere weerstand. Deze training laat je hart – en je vuisten – pompen!</p>
DOELPROGRAMMA'S	
Programma's en standaardinstellingen	Beschrijving
 <p>Doel afstand</p> <p>Afstand (10K) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Niveau (5) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Doe een virtuele race: een fantastische manier om voor een echt evenement te trainen. Ga de bergen in met de geleidelijke veranderingen in weerstand die de variaties in het terrein simuleren en de uitdagingen nabootsen die je tegenkomt als je buiten loopt of rent. De afstandsaflezing wordt vanaf 10 kilometer (6,2 mijl) afgeteld. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om de intervalweerstand tijdens je training aan te passen.</p>
 <p>Doel calorieën</p> <p>Calorieën (350) Paslengte (52 cm/21 inch) (Q47xi) Niveau (1) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Begin met een plat traject tot je je beoogde aantal calorieën hebt verbruikt. Gebruik de niveautoetsen ▲ of ▼ om de intervalweerstand tijdens je training aan te passen. Zie het aantal calorieën verbranden!</p>

Q37 en Q47 PROGRAMMAOVERZICHT

Druk op Programma ▲ of ▼ en enter om een programma te kiezen.

Q47x en Q47xi PASLENGTEPROGRAMMA'S

Programma's en standaardinstellingen	Beschrijving
 <p>Paslengte interval</p> <p>3minuut warming-up Cool-down</p> <p>Tijd (30:00) Lange paslengte (52 cm/21 inch) Korte paslengte (46 cm/18 inch) Niveau (1) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Versterk en verbeter de spieronus van je benen met verschillende spieren waar je je op richt. Dit programma wisselt intervallen van twee minuten korte passen af met intervallen met langere passen van uniforme weerstand. Gebruik een willekeurige toets ▲ of ▼ op het toetsenblok om de paslengte tijdens de training aan te passen of het niveau binnen een interval aan te passen.</p>
 <p>Twee richtingen</p> <p>3minuut warming-up Cool-down</p> <p>Tijd (30:00) Paslengte voorwaarts (52 cm/21 inch) Paslengte achterwaarts (46 cm/18 inch) Niveau voorwaarts (4) Leeftijd (40) Gewicht (68 kg/150 lbs)</p>	<p>Houd het gevarieerd en interessant met afwisselende twee minuten durende intervallen van voorwaartse en achterwaartse (met minder weerstand) beweging. Voel het verschil in je bil- en dijspieren. Gebruik een willekeurige toets ▲ of ▼ op het toetsenblok om de paslengte tijdens de training aan te passen of het niveau binnen een interval aan te passen.</p>
<p><i>*Als binnen 4 seconden na de meldingen van het berichtencentrum geen waarde wordt ingevoerd, worden de standaardprogrammawaarden gebruikt.</i></p>	

PRODUCTFUNCTIES

De Q37 en Q47 elliptische trainers van Octane Fitness hebben extra functies voor fantastische trainingen, zoals elektronisch met SmartStride aanpasbare paslengte, HeartLogic Intelligence en MultiGrip-handgrepen.

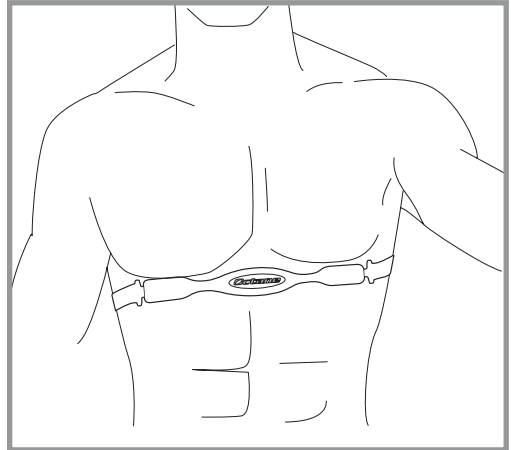
Hartslagbewaking en HeartLogic Intelligence

De Q37 en Q47 elliptische trainers hebben geavanceerde technologie voor hartslagbewaking en -controle die je kan helpen zo veel mogelijk van je trainingsinspanningen te profiteren. Beide modellen hebben hartslagbewaking wanneer je dat wilt: pak daarvoor de handgrepen met digitale hartslagsensoren op de vaste handgrepen beet en je huidige hartslag wordt op de console weergegeven.

Voor een nog uitgebreidere controle van je training zijn de Q37xi en Q47xi uitgerust met HeartLogic Intelligence, de geavanceerde, maar gemakkelijk te gebruiken hartslagcontroletechnologie van Octane Fitness. Deze geavanceerde oplossing biedt de meest accurate en doeltreffende training die mogelijk is met behulp van de hartslaggegevens die worden verzameld met een draadloze borstband of digitale hartslagsensoren op de handgrepen.

De Q37xi en Q47xi bieden je trainingen die specifiek zijn ontworpen om je alle voordelen van de hartslaggestuurde trainingsprogramma's:

Vetverbranding, Hartslaginterval en 30:30 De console geeft je tijd in de zone, huidige hartslag, procentuele hartfrequentie en doelhartfrequentie weer, zodat je precies weet waar je bent en waar je heen moet.



De digitale hartslagsensoren gebruiken

De digitale hartslagsensoren bevinden zich op de vaste handgrepen van de Q37xi en op de MultiGrip bewegende handgrepen van de Q47xi. Je kunt de handgrepen gebruiken om je hartslag tijdens de trainingssessie te controleren. Voor de meest precieze hartslagaflezing pak je elke handgreep zo vast dat het gedeelte met de contactsensor in de palm van je hand valt. Pak de contactsensoren stevig vast en houd je handen op één plaats.

De draadloze borstband gebruiken

De draadloze borstband zendt je hartslag naar de elektronische console die op een afstand van maximaal 1 meter staat. Je kunt elke met Polar™ compatibele (gecodeerde of ongecodeerde) zender gebruiken. Breng de elastische band op de juiste lengte en bevestig deze aan de zender om je borstkas, onder je shirt. Plaats de band net onder je borst. Zorg dat het Octane Fitness-logo van je af is geplaatst met de juiste zijde omhoog. Het kan helpen om de elektroden aan de achterkant van de zender te bevochtigen met wat water voor een beter contact met de huid. De elektroden zijn het geribbelde achterstuk van de zender, het gedeelte dat op je huid ligt. Zorg dat de band goed strak zit, maar de ademhaling niet belemmert. Wanneer zowel de draadloze zender als hartslagsensoren worden gebruikt, krijgt de aflezing van de hartslagsensoren prioriteit.

Hartslaggestuurde programma's

De Q37xi en Q47xi hebben twee hartslaggestuurde programma's: Vetverbranding en Hartslaginterval om je speciaal voor jou aangepaste variatie te bieden. Het 30:30-programma gebruikt ook hartslaggegevens om een beoordeling te geven van je hartslagherstel. Wij adviseren je diverse programma's uit te proberen om te zien welke je het meeste bevalt. Raadpleeg het programmaoverzicht voor meer informatie.

Elektronisch aanpasbare paslengte met SmartStride™ (Q47xi)

De elliptische crosstrainers van de Q47-serie zijn uitgerust met elektronisch aanpasbare paslengte specifiek voor jouw lichaam en trainingsdoel. De aanpasbare paslengte is niet alleen bedoeld om de training aan jouw lichaamslengte aan te passen, maar de Octane Fitness crosstrainer pas je daarmee ook aan je maat en stijl aan, zodat je waardevolle variatie aan je trainingsprogramma toevoegt.

Als je op de paslengtetoetsen (▲/▼) op de console of de linker bewegende handgreep links, kun je de paslengte veranderen van 46 cm (18 inch) naar 66 cm (26 inch), in stappen van 1 cm (½ inch). Deze toegevoegde variatie werkt fantastisch, niet alleen voor verschillende trainingsprogramma's en looprichtingen, maar ook tijdens het opwarmen en afkoelen.

SmartStride™

Octane Fitness levert de meest geavanceerde, ergonomisch correcte en fundamenteel betere elliptische crosstraining ter wereld, met de gepatenteerde SmartStride-functie.

SmartStride bootst automatisch de natuurlijke bewegingen na, door het tempo en de looprichting van de gebruiker te analyseren en te meten. Hierbij wordt de paslengte gewijzigd van 46 cm (18 inch) tot 66 cm (26 inch). Deze interactieve ergonomie past de crosstrainer aan de sporter aan, voor efficiënte, comfortabele, resultaatgerichte trainingen die door geen enkel ander fitnessapparaat geëvenaard worden.

Voor de meest efficiënte training op een crosstrainer heeft het Octane ontwerpteam jaren de biomechanica van verschillende typen oefeningen bestudeerd, om te analyseren hoe het menselijk lichaam van nature beweegt. Dit onderzoek, gecombineerd met nauwkeurige stap-/loopenalyse, testen van prototypes en uitgebreide interviews met gebruikers, heeft aangetoond dat de paslengte varieert naar gelang de lichaamslengte, beenlengte, soepelheid, bewegingssnelheid en voorkeur voor lagere of hogere bewegingsintensiteit. Algemene resultaten tonen aan dat:

Wandelen een korte paslengte gebruikt

Joggen een gemiddelde paslengte gebruikt

Rennen een lange paslengte gebruikt

Achterwaartse beweging verkort de paslengte en verplaatst de romp naar onder en naar achteren, voor betere stabiliteit en balans

Voorkeur voor paslengte verandert met de looprichting. Sporters hebben een voorkeur voor een langere beweging voor voorwaartse verplaatsing en korter voor achterwaartse bewegingen.

Daarnaast heeft onderzoek aangetoond dat de gebruikers van elliptische trainers tijdens een training meestal één tempo aanhouden dat aan een vaste paslengte wordt aangepast. Onderzoekers kwamen tot de conclusie dat snellere of langzamere snelheden onnatuurlijk aanvoelen als de paslengte niet evenredig wordt aangepast.

Je zult snel ontdekken dat SmartStride een waardevol en integraal hulpmiddel is om een ongeëvenaarde effectiviteit bij het trainen te bereiken.



Wandelen



Joggen



Rennen



Achterwaartse

Hoe groot moet mijn paslengte zijn?

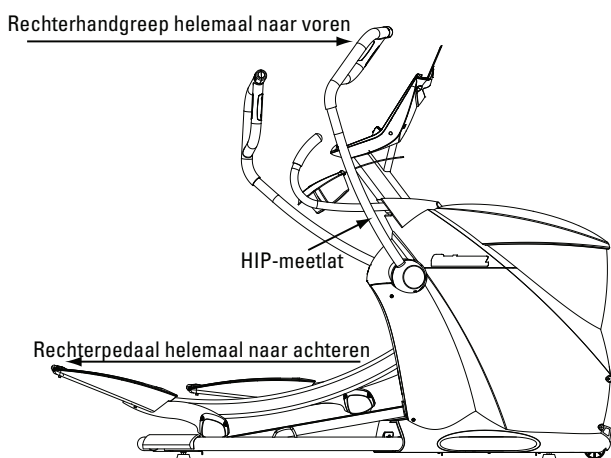
Elliptische trainers van de Q47-serie zijn uitgerust met de unieke maatgebaseerde programmeerfuncties van Octane Fitness waarmee je de optimale paslengte kunt instellen voor wandelen, joggen, en hardlopen. Als je met de juiste paslengte traint, verbrand je meer calorieën en voorkom je blessures zodat je je beter voelt tijdens de training.

Uit onderzoek van Octane is gebleken dat de afstand van de heupkom tot de knie of hiel de nauwkeurigste maat is om de juiste paslengte te bepalen. Wij noemen deze maat het Hip Indexing Pivot- (HIP) getal. Je kunt je HIP-getal bepalen door eerst het rechterpedaal achteruit te bewegen terwijl je de handgreep rechts naar voren duwt tot in de uiterste stand (zie afbeelding 1). Vervolgens ga je naast de handgreep rechts staan, en noteer je het getal op de HIP-meetlat het dichtst bij je heupkom (afbeelding 2). Met dit HIP-getal kun je de optimale voorwaartse en achterwaartse paslengte opzoeken in de tabel op de volgende pagina. Met de hieronder beschreven aanpasbare SmartStride-functies kun je het HIP-getal ook in de elliptische trainer invoeren voor een precies op jouw maat toegesneden training!

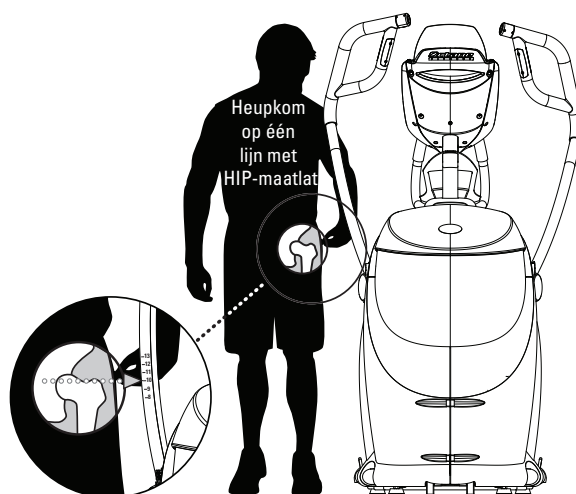
Opmerking: Als je er niet in slaagt je HIP-getal exact te bepalen, kun je met de tabel op de volgende pagina op basis van je gewicht ook het HIP-getal bij benadering vaststellen. In deze tabel vind je ook de aanbevolen SmartStride-lengten die daarmee overeenkomen.

De juiste SmartStride-lengte voor je training instellen

Zodra je je HIP-getal hebt en de bijbehorende optimale voorwaartse en achterwaartse paslengten, kun je deze waarden op elk gewenst moment tijdens je training in je Octane elliptische trainer invoeren. Op de **Q47xi** kun je deze waarden met behulp van de aanpassingsfunctie van SmartStride ook als de standaardwaarden voor de trainingssessie instellen. Houd daarvoor de SmartStride-toets drie seconden lang ingedrukt en volg de aanwijzingen op. Daardoor wordt gezorgd dat je training de hele sessie lang de voor jou optimale paslengten heeft.



Afbeelding 1



Afbeelding 2

De optimale paslengte bepalen

Hip Indexing Pivot (HIP)	Lengte bij benadering	WALK		JOG		RUN	
		Paslengte voorwaarts	Paslengte achterwaarts	Paslengte voorwaarts	Paslengte achterwaarts	Paslengte voorwaarts	Paslengte achterwaarts
1	Kleiner dan 152 cm (Kleiner dan 5 ft)	46 cm (18 inch)	46 cm (18 inch)	48 cm (19 inch)	46 cm (18 inch)	52 cm (20,5 inch)	46 cm (18 inch)
2 - 3	152 tot 155 cm (5 ft tot 5 ft 1 inch)	47 cm (18,5 inch)	46 cm (18 inch)	50 cm (19,5 inch)	46 cm (18 inch)	53 cm (21 inch)	46 cm (18 inch)
4 - 5	155 tot 160 cm (5 ft 1 inch tot 5 ft 3 inch)	50 cm (19,5 inch)	46 cm (18 inch)	52 cm (20,5 inch)	46 cm (18 inch)	56 cm (22 inch)	48 cm (19 inch)
6 - 7	160 tot 165 cm (5 ft 3 inch tot 5 ft 5 inch)	51 cm (20 inch)	46 cm (18 inch)	53 cm (21 inch)	46 cm (18 inch)	57 cm (22,5 inch)	50 cm (19,5 inch)
8 - 9	165 tot 173 cm (5 ft 5 inch tot 5 ft 8 inch)	52 cm (20,5 inch)	46 cm (18 inch)	55 cm (21,5 inch)	47 cm (18,5 inch)	58 cm (23 inch)	51 cm (20 inch)
10 - 11	173 tot 179 cm (5 ft 8 inch tot 5 ft 10 inch)	53 cm (21 inch)	46 cm (18 inch)	56 cm (22 inch)	48 cm (19 inch)	60 cm (23,5 inch)	52 cm (20,5 inch)
12 - 13	179 tot 183 cm (5 ft 10 inch tot 6 ft 0 inch)	55 cm (21 inch)	47 cm (18,5 inch)	57 cm (22,5 inch)	50 cm (19,5 inch)	61 cm (24 inch)	53 cm (21 inch)
14 - 15	180 tot 188 cm (5 ft 11 inch tot 6 ft 0 inch)	56 cm (22 inch)	48 cm (19 inch)	58 cm (23 inch)	51 cm (20 inch)	62 cm (24,5 inch)	55 cm (21,5 inch)
16 - 17	183 tot 193 cm (6 ft 0 inch tot 6 ft 4 inch)	57 cm (22,5 inch)	50 cm (19,5 inch)	60 cm (23,5 inch)	52 cm (20,5 inch)	64 cm (25 inch)	56 cm (22 inch)
18 - 19	191 tot 198 cm (6 ft 3 inch tot 6 ft 6 inch)	58 cm (23 inch)	51 cm (20 inch)	61 cm (24 inch)	53 cm (21 inch)	65 cm (25,5 inch)	57 cm (22,5 inch)
20	Meer dan 196 cm (Meer dan 6 ft 5 inch)	60 cm (23,5 inch)	52 cm (20,5 inch)	62 cm (24,5 inch)	55 cm (21,5 inch)	66 cm (26 inch)	58 cm (23 inch)

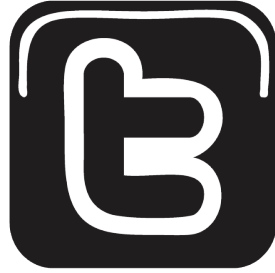
Opmerking: De bovenstaande tabel met de lichaamslengte bij benadering is alleen bedoeld als globale leidraad wanneer je er niet in slaagt de HIP-maatlat te gebruiken zoals beschreven in 'Wat is mijn optimale paslengte?'

GENIET VAN JE OCTANE FITNESS ELLIPTISCHE TRAINER

Onze klantenservice staat klaar om alle vragen te beantwoorden die je hebt over je Octane Fitness elliptische trainer. Voer een 'live' chat met ons op www.octanefitness.com, of bel ons op 1-888-OCTANE4 of 763-757-2662, tst. 1.

En vergeet niet om je training meer fuel te geven op de Q37xi of Q47xi door de gratis SMARTLINK-app van Octane Fitness voor je iPad te downloaden.

Join the **OCTANE FITNESS** Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

VS en Canada, Latijns-Amerika, Azië en Azië-Pacific

7601 Northland Drive North

Suite 100 2909 LD, Capelle a/d IJssel

Brooklyn Park, MN 55428

Telefoon: 888.OCTANE4 (VS en Canada)

763.757.2662 (Latijns-Amerika, Azië en Azië-Pacific)

Fax: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europa, Midden-Oosten, Afrika

Rivium Westlaan 19

Nederland

Telefoon: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

©2014 Octane Fitness, LLC. Alle rechten voorbehouden. Octane Fitness, DedicatedLogic, Fuel Your Life, HeartLogic, SMARTLIGHT, SMARTLINK, X-Mode, ArmBlaster, GluteKicker en SmartStride zijn gedeponeerde handelsmerken van Octane Fitness. Elk gebruik van deze handelsmerken is zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Octane Fitness verboden. iTunes, iPad, iPod en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., gedeponeerd in de VS en andere landen. Bluetooth is een gedeponeerd handelsmerk van Bluetooth SIG. ANT+ is een gedeponeerd handelsmerk van ANT Wireless.

107951-005 REV A DUT (107951-001 REV A)